



Entre copas y amigas

Cartilla informativa sobre el uso la copa menstrual



Cartilla informativa para el uso de la copa menstrual
ISBN: 978-958-5167-26-1



Atribución - NoComercial - SinDerivadas

Institución Universitaria Antonio José Camacho - UNIAJC
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Grupo de Investigación Anudamientos
Semillero de Investigación Lumen

Autores

Angela Arenas García
Lina María Cortés Cardona

Diseño Editorial

Angela Arenas García

Diciembre de 2022

Institución Universitaria Antonio José Camacho
Av. 6N N.º 28N - 102 | Tel. 602 665 2828 | www.uniajc.edu.co
Cali - Valle del Cauca - Colombia

Atrévete a ser libre
No más miedos



@entrecopasyamigas



@entrecopasyamigas

Contenido

◆ Introducción	4
◆ ¿Qué es la copa menstrual?	6
◆ ¿Cómo doblar la copa?	8
◆ ¿Cómo usar la copa?	10
◆ Cuidados para tu copa	12
◆ Tabús y prejuicios	14
◆ Preguntas frecuentes	16
◆ Ventajas y beneficios	18
◆ Desventajas	20
◆ ¿Sabías qué?	21
◆ Impacto ambiental	22
◆ ¿Qué es la Salud menstrual?	23

Introducción

Esta cartilla nace como uno de los resultados del trabajo de grado denominado “Campaña educativa para mitigar la desinformación acerca del uso de la copa menstrual y sus beneficios en mujeres entre los 18 a 35 años de la ciudad de Cali”, articulado al proyecto de investigación interinstitucional avalado por la Institución Universitaria Antonio José Camacho denominado “Estrategia de formación en investigación formativa en la Educación Superior dentro de procesos comunitarios y empresariales de la región sur-pacífica colombiana”.

Esta tiene como propósito informar y educar acerca de la utilidad que brinda la copa vaginal, motivando a las mujeres a descubrir alternativas saludables para la higiene menstrual, y simultáneamente aportar a la sostenibilidad ambiental. Asimismo, sirve como una opción para fortalecer los conocimientos y contrarrestar los tabús que se tejen en torno al tema de la menstruación.

Hay mujeres que inician y continúan la gestión menstrual sin información, sin conocimientos acerca de los cambios que ocurren en su cuerpo, con prejuicios, miedos, inseguridades causantes de aislamiento; este desconocimiento hace que se realicen manejos inadecuados en la higiene menstrual, exponiéndose mensualmente no solo a problemas en la salud física, sino también mental. La salud menstrual consiste en tener un espacio apropiado para el manejo de los residuos, para la limpieza de las manos, un lugar privado, tener fácil acceso a los materiales de higiene, conocimiento y mejor acceso a alternativas más saludables y sostenibles, pero sobre todo, educación acerca del correcto funcionamiento del cuerpo y del ciclo menstrual; con lo anterior buscar minimizar los estigmas en cuanto a la sangre menstrual.

Por otro lado, una mujer emplea, durante su vida fértil, más de 5.000 toallas higiénicas y tampones, lo que varía según el flujo menstrual, además, a estos desechos no se les realiza un manejo adecuado, por lo que terminan contaminando los ríos y mares, sumandole a esto, el agravante del tiempo de su degradación de hasta 500 años. Por otro lado factor importante que influye en la alteración del medio ambiente son los químicos altamente tóxicos y plásticos con los que se elaboran y empacan los tampones y toallas higiénicas.

“ La copa menstrual es muy cómoda, económica y versátil ya que la puedo usar al hacer ejercicio, nadar o cualquier actividad con menor riesgo a mancharme.”

—Anónima—

Atrévete a ser libre
No más miedos



¿Qué es la copa menstrual?

- ❖ Es una alternativa saludable y económica.
- ❖ Método de inserción que recolecta la menstruación.
- ❖ No absorbente como las toallas y tampones.
- ❖ Evita la resequedad o quemaduras por el roce.
- ❖ Elaborada con silicona quirúrgica.
- ❖ No produce alergias y no desarrolla bacterias.
- ❖ Se adapta a las paredes vaginales, reduciendo las probabilidades de manchas.
- ❖ Permite hacer todo tipo de actividades, deportes, nadar, correr, bailar, dormir.
- ❖ Cómoda y segura.
- ❖ Vida útil de 10 años.
- ❖ Reduce el impacto ambiental.
- ❖ No causa residuos plásticos y tóxicos.



“ Entré a la piscina con desconfianza por que con tampones se pasa el agua, ahora con la copa todo es diferente, no se siente, no se moja, es como si no tuviera el período.

—Anónima—

Atrévete a ser libre
No más miedos



¿Cómo doblar la copa?



Doblez en S



Doblez en C



Doblez en G

¿Cómo doblar la copa?



Doblez hacia abajo

Doblez en triángulo

Doblez en diamante

¿Cómo usar la copa?



El primer paso es darte la oportunidad de probarla, como todo proceso nuevo es de paciencia y práctica, poco a poco te vas adaptando a ella y la vas a amar.

Usarla adecuadamente es sencillo:

1. Esteriliza la copa, cada inicio de tu ciclo pon a hervir tu copa en agua normal, durante cinco minutos, al finalizar tu período vuelve a esterilizarla para guardarla hasta el otro mes.
2. La limpieza de las manos siempre debe ser una prioridad y más aun cuando de tu zona íntima se trata.
3. Dobla la copa, existen varios tipos de dobleces para insertar tu copa, poco a poco vas conociendo cual es la forma que te queda más cómoda para ti.
4. Inserta la copa dobrada en la vagina encontrarás la posición más cómoda para ti, de pie, sentada, agachada o acostada.

5. La copa se ajustará a las paredes de tu vagina, dentro de ella la copa se abrirá creando un tipo de sellamiento e impedir las filtraciones, para ayudar a que la copa se abra se recomienda girar la copa u oprimirla un poco.



6. La copa tiene un tiempo máximo de uso antes de vaciarla, de 12 horas aprox., pero esto dependerá de la cantidad de flujo que tengas, poco a poco te darás cuenta de la frecuencia con que debes vaciar tu copa.



7. Extrae tu copa oprimiendo de la base, no del apéndice o palito, así eliminas el sellamiento que se genera y evitas una succión agresiva dentro de la vagina, vacías el contenido de la copa en el sanitario, la enjuagas con agua potable y la vuelves a introducir.



En caso de que no tengas acceso a agua potable, puedes limpiarla con pañitos húmedos o papel higiénico, con cuidado de no dejar pedacitos adheridos a tu copa.

¿Cómo usar la copa?

Cuidados para Tu copa

- ❖ La copa tiene un tiempo de vida 10 años aprox.
- ❖ No debes limpiarla con jabón.
- ❖ No químicos.
- ❖ Esteriliza la copa con agua caliente durante cinco minutos.
- ❖ Guárdala en la bolsita de tela en que viene tu copa.
- ❖ No la guardes en bolsas plásticas.
- ❖ La copa tiende a cambiar de color, esto es normal, la sangre suele mancharla, para aclararla ponla en agua oxigenada, no es recomendable hacerlo más de una vez al año ya que se puede deteriorar.



“

¡La copa es excelente!

”

*Me daban muchas infecciones y
alergias con los productos sanitarios
como toallas y tampones.*

—Anónima—

**Atrévete a ser libre
No más miedos**



ANTIHIGIÉNICA

TÓXICA Menstruar llama culebras
 SANGRE IMPURA Seca las plantas
 DRAMÁTICA Estás insoporables

MUEVE A PESCADO DAÑADO

Sangre mala solo son cólicos
 Seminagra la comida vergüenza mancharse
 Ya eres una mujer sucia causa plujo a los bebés
 Los dolores son normales Esconde el oro
 Qué asco esa sangre es pecado tener relaciones sexuales
 Enferma a los hombres
 Caña el cabello es peligrosa
 Pudre las heridas
 ASQUEROSA mal olor desdicha

Tabús y prejuicios

Alrededor de la menstruación se han creado constructos sociales, haciendo de esta un fenómeno biológico enlazado a un tema social y cultural, comportamientos basados en mitos, creencias, costumbres, prejuicios sociales, entre otros, llevando a un mal manejo de la higiene menstrual, afectando la salud física y mental de una gran cantidad de mujeres.

“ Simplemente excelente, es un producto maravilloso. Desde que la uso, dije adiós a los largos ciclos, a los constantes cólicos, a las manchas en la noche. Es un proceso de adaptación y autoconocimiento consciente.”

—Anónima—

Atrévete a ser libre
No más miedos

Preguntas frecuentes

¿Cuándo debo esterilizar la copa?

Antes de utilizar la copa por primera vez, cuando se cae al sanitario y cuando toca superficies sucias.

También se recomienda antes de usarla mes a mes.

¿Cada cuánto debo vaciar la copa?

Esto depende del flujo de cada mujer, la copa puede estar dentro del cuerpo durante máximo 12 horas para vaciarla y volver a introducirla, recuerda que es sangre que debe salir.

¿La copa se puede quedar atascada o perder en el canal vaginal?

No, la cérvix o cuello uterino esta ubicada en la parte superior de la vagina, es la entrada al útero y es un orificio muy pequeño, razón por la que la copa no se va a perder dentro de la vagina, quizás se suba un poco más de lo normal pero no hay que asustarse, entre más tensionados los músculos estén más difícil será la extracción de la copa, es solo relajarse y pujar un poco para que baje sola y puedas alcanzarla en caso de no sentirla, el apéndice sirve como localizador para su extracción.

¿Cómo hago para orinar con la copa?

No es necesario extraer la copa cuando vas a orinar o evacuar, el conducto donde se sitúa la copa es la vagina, diferente a la uretra que es el orificio por donde se expulsa la orina.

¿Por qué hay manchado cuando uso la copa?

Es importante asegurarse de que la copa haya quedado bien puesta, sin pliegues que hayan hecho que la copa no se abriera, darle un giro a la copa cuando se inserta hace más fácil su apertura. Como todos los procesos hay que tener paciencia y con la práctica aprenderás a ubicarla de la manera más cómoda y segura para tu cuerpo.

¿La copa es un método seguro e higiénico?

Es más higiénico y seguro comparado con las toallas y tampones, Es un método de inserción y recolección de sangre menstrual, el material con que la copa está elaborada es silicona biocompatible, lo anterior significa que puede ser usada de forma segura dentro del cuerpo, evita el desarrollo de bacterias, además es hipoolergénica, lo que evita las irritaciones e infecciones por el roce.

Preguntas frecuentes

Ventajas y beneficios

- ◆ Amigable con el medio ambiente.
- ◆ Reduces el consumo de toallas y tampones, de modo que reduces los desechos.
- ◆ Sin químicos que afecten la salud íntima.
- ◆ Económica.
- ◆ Una sola copa puede durar hasta 10 años.
- ◆ Se puede usar hasta 12 horas seguidas antes de vaciar.
- ◆ No causa alergias.
- ◆ No hay desarrollo de bacterias por ser silicona quirúrgica.

- ◆ No se siente, se adapta a las paredes internas de la vagina.
- ◆ Menos posibilidades de manchado, se crea el efecto de sellado.
- ◆ Puedes nadar, correr, saltar, dormir, cómoda y segura, no interfiere con las actividades diarias.
- ◆ Aprendes a conocer tú cuerpo y tú ciclo.
- ◆ Reduces los tabús y prejuicios con la menstruación.

“La copa menstrual me da seguridad y confianza hasta en los días más abundantes y sé que no estoy consumiendo productos nocivos para mi cuerpo y el medio ambiente.”

Las toallas y tampones tardan hasta 500 años en degradarse.

—Anónima—

Atrévete a ser libre
No más miedos



Desventajas

- ◆ Al principio suele ser complicado insertarla y extraerla (después de que aprendes lo haces muy rápido y sencillo).
- ◆ Si la copa no está bien ubicada puede existir filtraciones (algunas veces la copa no se abre al interior de la vagina y es lo que provoca las fugas, se debe insertar y girar suave para liberar el doblez, abra completamente y se genere el sellamiento a las paredes).
- ◆ Si no tienes acceso a un baño cómodo o de confianza puede resultar más difícil vaciarla (la copa puede durar hasta 12 horas sin vaciar dependiendo del flujo de la mujer, no es necesario vaciarla constantemente, lo que nos da tiempo para cambiarla en casa o en un baño que resulte cómodo).

¿Sabías qué?





1 Copa menstrual para 10 años

=

Más de 2.400
Toallas y tampones por 10 años



Impacto ambiental

Es necesario hacerse responsable del impacto ambiental producto del consumo de toallas higiénicas y tampones, estos productos son algunos de los que generan mayor impacto negativo en el medio ambiente por la cantidad de desechos en su elaboración y empaque, por la frecuencia de uso y la cantidad tan significativa de mujeres que emplean este método.

Una mujer utiliza más de 5.000 toallas higiénicas, lo que varía según el flujo de cada una durante su vida fértil y a la disposición de estos desechos no se les hace un manejo adecuado y, por lo general, terminan contaminando los ríos y los mares, además con el agravante que tardan hasta 500 años en degradarse.



¿Qué es la salud menstrual?

- ❖ Bienestar físico, mental y social.
- ❖ Acceder a información clara y pertinente sobre la menstruación.
- ❖ Conocer los cambios cíclicos que tiene tu cuerpo con la menstruación.
- ❖ Conocer y tener acceso a las alternativas de higiene menstrual.
- ❖ Tener un lugar cómodo y seguro para asearse y cambiarse en los días de tu periodo.
- ❖ Tener un lugar para desechar los productos utilizados.
- ❖ Atención oportuna y tratamiento para mitigar las molestias y alteraciones que se relacionan con la menstruación.
- ❖ Decidir de manera libre sobre tu cuerpo.
- ❖ Un entorno libre de discriminación y violencia que se relaciona con este tema.
- ❖ Visibilizar y dignificar la menstruación como un ciclo de vida natural.

“ La copa es cómoda, ecológica, no se siente, puedo checar el olor y el estado de la sangre, puedo ver la cantidad.

La menstruación huele a sangre normal, el contacto con el oxígeno, los químicos y el tiempo que dura en las toallas y tampones, son algunas de las razones por las que se dice que la menstruación huele mal. Con la copa la menstruación solo se expone cuando se debe vaciar evitando los malos olores.

—Anónima—

Atrévete a ser libre
No más miedos



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álzate, E. (2018). Evaluación de impactos ambientales generados durante las etapas de uso y disposición de los residuos de las toallas higiénicas y copas menstruales. [Tesis de especialización, Escuela Colombiana de Ingeniería Julio Garavito] Repositorio Institucional. <https://repositorio.escuelaing.edu.co/handle/001/824>

Arenas García, Á. (2022). Campaña educativa para mitigar la desinformación acerca el uso de la copa menstrual y sus beneficios en mujeres entre los 18 a 35 años en la ciudad de Cali. Institución Universitaria Antonio José Camacho. Disponible en: <https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/1343>

Ariza-Ruiz, L., Espinosa-Menéndez, M., y Rodríguez-Hernández, J. (2017). Desafíos de la menstruación en niñas y adolescentes de comunidades rurales del pacífico colombiano. Revista de Salud Pública [online]. 2017, v. 19, n. 6 pp. 833-841 <https://doi.org/10.15446/rsap.V19n6.71741>

Blanco, E., Ocón, O., Iribarne, L. (2016). La copa menstrual y su papel en la detección de tóxicos en la regla. M y S mujeres y salud, Volumen (41), 13-14. <https://matriz.net/mys41/img/Mujeres-y-Salud-41.pdf>

CESA, College of Higher Studies (s.f.) Cuánto se demora en degradarse una toalla higiénica. Página web: consultado en noviembre de 2021 <https://www.cesa.edu.co/tag/cuanto-se-demora-en-degradarse-una-toalla-higienica/>

Fotografías: <https://www.pexels.com/es-es/>

Lewis, J., (2015). Menstruation, Body Politics, & Art. <http://www.beautyinblood.com/about.html>

Shreya. (2016). The Ecological Impact of Feminine Hygiene Products. Technology and operations management MBA students perspectives. <https://digital.hbs.edu/platform-rctom/submission/the-ecological-impact-of-feminine-hygiene-products/>

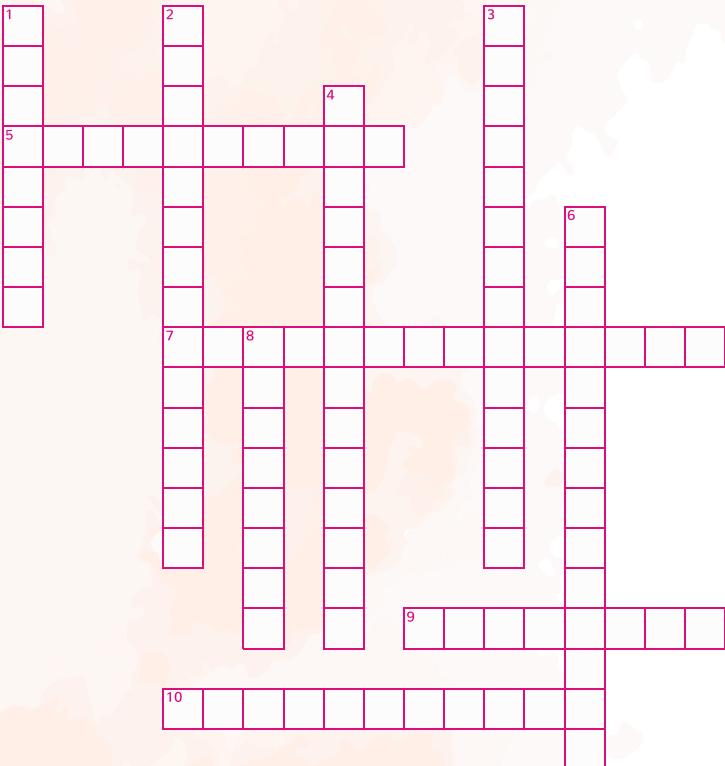
Unicef (2019) Manual sobre salud e higiene menstrual para facilitadoras y facilitadores. <https://www.unicef.org/mexico/informes/manuales-sobre-salud-e-higiene-menstrual>.

N X A S I L I C O N A Z L K P E Q T O M
 N T J G O H Y K X R E B L Q T D O I I F
 G A M I G P N S A Z D V T H W A B M K Z
 G N D J X K Z D D T E E S G L Q P M E Z
 C Q L U T G C Y W R T O A L R A K I J B
 O D R A C D O R B E I C A D C S A D D N
 M S U R K V Q I V C I H N T Q O E Z B O
 O E X G B Y L E I M I Z O B K S Y J I M
 D G O S X R R U O G O A N T I M Q Y G A
 I U P Q E T J N I K M O X N S O T I M S
 D R F S A E O E S B I F F E C D L E K M
 A A T L R C N O I C I O U O V J O Z T I
 D A X P E I H E A S R Z D R E O U N D E
 X E I K C C N U K M E W L K I D N Z S D
 F O A A E T R V A J S N M U U A B E S O
 O K U S A T K C T V H C O L B R G F C S
 B D E L S V I P L H S R A P O C C Y D K
 W D Y N O O C J E W L S N Z M Z L U M F
 E N E R N B G Q U H J Z T K F A E R J D
 C M O K V J T U F B Y E L Y M A T W W I

La Copa Menstrual

Encuentra estas palabras

MITOS	PREJUICIOS
SALUD	MENSTRUACIÓN
COPA	TAMPONES
DESINFORMACIÓN	TOALLAHIGIENICA
ATRÉVETE	NOMASMIEDOS
DESECHOS	IMPACTOAMBIENTAL
COMODIDAD	ECONOMICA
SILICONA	SEGURA
SERLIBRE	



La Copa Menstrual

Complete el crucigrama

VERTICAL

1. Es un hábito fundamental para el buen uso de la copa.
2. Unicef define como todos los factores que vinculan la menstruación con la salud, el bienestar, la igualdad de género.
3. Causa irritación, alergias e infecciones.
4. Es una alternativa saludable y económica.
5. Un factor importante para que las mujeres no usen copa menstrual como método principal.
6. Material de elaboración de la copa menstrual.

HORIZONTAL

5. Culturalmente este tema esta lleno de ideas y mitos acerca del uso de la copa menstrual.
7. Beneficio de usar la copa menstrual.
9. Reduce el consumo de toallas y tampones minimizando el impacto ambiental.
10. Síndrome que afecta la salud íntima por el uso de toallas y tampones.

Entre copas y amigas

Atrévete a ser libre
No más miedos



@entrecopasyamigas



@entrecopasyamigas